**Identificação**

**Escola:** EB Professor Noronha Feio

**Professoras Coordenadoras Eco-Escolas:** Mónica Costa e Mª da Graça Fernandes

**Professora Coordenadora do Projeto “Cozinhar em família”:** Mónica Costa

**Ano/Turma:** 5ºA (19 alunos), 5ºB (25 alunos), 5ºG (1 aluno), 5ºE (20 alunos), 5ºF (20 alunos) e 6ºG (26 alunos).

**Memória Descritiva**

O Projeto “Cozinhar em família”, foi apresentado nas sessões síncronas pela professora Mónica Costa, às turmas acima referidas e ainda deu conhecimento do Projeto a alguns dos membros do seu grupo disciplinar (240- EVT).

O envolvimento dos alunos requereu o apoio das respetivas famílias para ajudar na consecução das etapas do Projeto (confeção do prato saudável e sustentável, respetiva ficha técnica, edição e divulgação do vídeo no Youtube), sem eles seria impossível implementar a metodologia proposta.

Envolveram-se os alunos Francisco Farinha (5ºE), Afonso Morais e Laura Albuquerque (5ºB), Ricardo Goulart (5ºA), Pedro Neto e Stefanie Rocha (5ºF)

Após publicação no Youtube e divulgação dos trabalhos entregues em diversas páginas do FB (EcoGeração Noronha, página da escola no FB, Global Action Days e Prof. Eco-Escolas Coordenadores), passou-se à seleção dos trabalhos apresentados. Esta seleção não foi fácil visto ter 3 pratos e apenas ser possível selecionar 1 e as propostas serem todas merecedoras de um lugar de destaque. A escolha dos restantes trabalhos foi fácil, pois foram entregues 3 e bastou atribuir-lhes diferentes categorias: pequeno-almoço, lanche, e sobremesa.

Desta forma foi selecionado o trabalho para representar a EB Professor Noronha Feio.

Atribuímos a seleção do **prato** ao aluno **Afonso Morais (5ºB)** com:

**Ovos escalfados com tomate e feijão**

Ingredientes massa:

- 1 Cebola

- 3 Dentes de Alho

- 1 Tomate

- 2 Cenouras

- 2 Ovos

- 100gr Brócolos

- 200g de Feijão Encarnado

- 100g de Feijão Verde

- Azeite

- Sal e orégãos

Preparação:

Começar por refogar a cebola e os alhos com azeite.

Partir a cenoura e os brócolos e junta-se ao refogado durante 5 minutos.

Juntar o feijão encarnado, sal e os orégãos e deixamos cozinhar por 5 minutos.

Partir o feijão verde e o tomate e juntamos ao nosso cozinhado, deixamos no lume até estar cozinhado (10-15 minutos).

Para finalizar retificar os temperos, partir os ovos e juntamos um de cada vez, deixar ao lume aproximadamente. 3-4 minutos depois é só servir e comer.

*Professora Responsável pelo Projeto: Mónica Costa*